THE RECOVERY KERNEL

ТОҚТАТУ ПРОТОКОЛЫ: 3-ММС

3-Метилметактинон (Метафедрона) – мәжбүрлік дозалау, химическая сексуалды тәжірибе және полифармация.

Бұл нұсқаулық, себебі ең көп қауіп – нашақорлықтан кейін болатын ауырсынудан гөрі, нашақорлық кезінде туындайды.

⚠ ЗИЯНДЫ ӘРЕКЕТТЕРДІ АЗУТТУҒА БАҒДАЛҒАН РЕСУРС – МЕДИЦИНАЛЫҚ КЕҢЕСТІҢ ЕМЕС. | Кризис болса: 112 нөмеріне қоңырау шалыңыз немесе findahelpline.com нөмеріне хабарлама жіберіңіз.

3-ММС-ның нашарлауы, өз алдына, әдетте тоқтатудың ең қауіпті бөлігі болып табылмайды. Қауіптісі – осы үзіліс өзі: препараттың қысқа әсер ету мерзімі, бұл әр 30-60 минутта препаратты қайталап қолдануға ынталандырады, кейде бірнеше сағат бойына, бұл жүрек-қан тамылы жүйесіне жинақталып, зиян тигізеді және организмнің естелікпен тоқтау үшін ешқандай мүмкіндігі жоқ. Бұл нұсқаулық осы шындыққа негізделген: үзілістің соңынан қауіпсіз өту, не болатынын түсіну және – 3-ММС қолданысы жиі басқа препараттармен байланысты болғандықтан – полифармакологиялық көріністі дұрыс түсіну.

Бөлім 0 — Бастапқы қауіпсіздік: Бұл бөлімін алдымен оқыңыз.

🚑 МЕДИЦИНАЛЫҚ ДӘУРЕН

ЕГЕР СІЗ АҒЫР БИНЖ-ТҮСКЕН НЕМЕСЕ ЖАҢА ҚҰНЫРАҚ ТӨКЕЛГЕН КЕЗДЕ ГЕ, ТӨМЕНДІ МӘСЕЛЕЛЕРГЕ ДЫҢДАУ: КЕКСІН АЛҒАН СЕЗІМІ, ЖҮРЕКТІҢ ШЫҢЫРЛАУЫ НЕМЕСЕ БҰЗЫҚ РИТМІ, ҚАУІПТІ ДЕҢГЕЙДЕ ЖОҒАРЫ ТӘНДЕМІ, КҮШТІ АЛСУ, АЛШАҚАТ НЕМЕСЕ ПАРАНОЯ, НЕМЕСЕ ЕС-ТҮЗІМ БҰЗЫЛУ. БҰЛ – СИМПТОМОМИМЕТТИК УЛАЙТУ – ҚАН ТӘГІЛДІ ЖӘНЕ НЕРВ жүЙЕСІНДЕГІ АҚАТАРҒА ӘКЕЛЕТІН КҮШТІ МӘСЕЛЕ. 112 НӨМЕРІНЕ ХАБАР БЕРІҢІЗ. БҰЛ ҚАУІП ӘР БІР ДОЗА ЖАҢА ТҰТҚЫНДА, СЕССИЯНЫҢ СОҢҒЫ ДОЗАСЫ МЕН ЕМЕС, АРТУЫ МҮМКІН.

🚑 МЕДИЦИНАЛЫҚ ДӘУРЕН

Егер 3-ММС препараттарымен бірге опиоидтар қолданылса (соның ішінде "химический секс" жағдайында, онда опиоидтар әсерді басатын мақсатта қолдануы мүмкін), онда тыныс алудың жоғалуын немесе тоқтауын, көк түсті ерін мен саусақтарын және саналы емес жағдайды байқаңыз. Бұл опиоидтың үлкен дозасының белгісі. Егер мүмкін болса, Naloxone препаратын қолданып, дереу 112-ге қоңырау шақырыңыз. Ресми тіркелген 3-ММС-мен байланысты өлім жағдайларының көпшілігінде басқа препараттардың, көбінесе опиоидтар мен басқа да стимуляторлардың бір мезгілде қолданылуы болған.

⚠ САҚТАҢЫЗ

Бұл нұсқаулық 3-ММС препаратының үй жағдайындағы дозаны азайту кестесі, қайталама дозалау аралығы немесе ешқандай қолдану жөніндегі нұсқауларды бермейді. Себебі бұл препараттың қауіптілігі жинақталып, бір сессияға байланысты, белгілі бір мөлшерге тәуелді емес. Сондықтан, "әдепкі" қайталама дозалау кестесін ұсыну мүмкін емес – мұндай сан нақты болжамдағы қауіптің бұлбұлдай суреттелуіне әкеледі. Осы нұсқаулық орнына, сіздің аман-салмақ болып, тәуелділіктен құтылуға көмектесетін

медициналық және қолдау жүйесін қалыптастыру үшін қажетті негізгі принциптерді ұсынады.

1-бөлім — Нелімізді бұл тоқтатудың себебі тек зат емес, сонымен қатар тәулік бойы қолдануға байланысты.

"СЕНТУРИОН" – Бұл сессияны аяқтау ең қиын нәрлігі болатын механизм.

3-ММС-ның плазмадағы жартылай өмірі бір сағаттан аз, және әсерлері дозадан кейін отыз шешім минут ішінде жоғалуы мүмкін. Осы жылдамдық осы препараттың мефедрон тыйым салынып кеткеннен кейін танымалдығының негізгі себебі, және сонымен қатар, оның қолдануды тоқтату жөніндегі нұсқаулары да басқа сериялардағыларға қарағанда ерекше болуы керек. Көп жағдайларда, ұзақ әсер ететін стимуляторларда болатын "соңғы доза, енді күтіңіз" деген сәт болмайды. Орнына, препараттың әсерін қайта-қайта жүзеге асыру себебі болып жатқан цикл бар, ол бір дозадан кейін екіншісіне ауыса түседі, бұл процесс шаршауға, препараттың таусылуына, шешім қабылдауға немесе, ең нашар жағдайларда Медициналық жағдай болса, оны тоқтатыңыз.

Негіздері мынада: 3-ММС препаратынан тоқтатудың ең тиімді дағдысы – қол жеткізілгеннен кейін ауырсынуды баспалдау емес. Бұл, алдын ала нақты жоспар жасау – сессия қалай аяқталады? Кімге хабар бересіз? Қандай заттар қол жеткізе алмастырылады? Ең көп тәуелділік пайда болатын сағатта не болады? 6-бөлімдегі және қосымша "Жазылу нұсқаулығындағы" "Тәуелділікті баспалдау" бөлімінде бұл туралы толық айтылған.

2-бөлім — Қалпына келу уақыты.

Фаза	Типитік терезе.	Не болып жатыр?
Кескіндік төмендеу.	Соңғы дозадан кейін бірнеше сағат өткен соң.	Күшті шаршау, көңіл күйінің нашарлауы және көп жағдайда препаратты қайтадан қолдануға деген жоғары ынта – бұл бінгелік эпизодтың тоқталуын емес, жалғасуын қамтитын ең қауіпті кезең.
Алдын ала шығару.	1-5 күндер.	Қапаздық, қорқыныш, ұйқының бұзылуы, тәбеттің өзгеруі; жүрек-қан тамырларымен байланысты белгілер (жүрек соғуы, тыныс алған кезде жүрек соғысының жоғарылауы) аяқтың түбіне дейін болып, екі күнге дейін созылуы мүмкін және егер олар өздігінен жақар болмаса, медициналық көмек қажет.
Стабилизация.	1-4 апталар.	Ұйқы және тәбет біртіндеп қалыпқа келуде.
PAWS	1-6 айлар.	Уақытша көңіл күйінің нашарлауы және тәбеттің артуы, көп жағдайда ақуыздық тамақтану кезіндегі белгілерге немесе олармен байланысты адамдарға/орындарға тікелей қатысты

Фаза	Типитік терезе.	Не болып жатыр?
		болатын факторлардың әсерінен пайда болады.

3-бөлім — Барлығы қалыптыға түсуге қанша уақыт кетеді?

Кейбір жайттарда, жеңіл қолдану кезінде, көптеген ауыр симптомдар бірнеше күнде жоғалады. Бірақ, егер тұрақты тәуелділік пайда болса, одан шығу процесі әдетте 2-6 апта бойына созылады, бұл уақыт ішінде көңіл күй мен ұйқы бірқалыпты болады. Бірақ, кейбір жайттарда, бірнеше ай бойына PAWS эпизодтары болуы мүмкін. Егер адамның өмірінде химиялық тәуелділік немесе көптеген есірткілердің қолданылуы болса (6-бөлім), онда бұл уақыт сондай заттардың емделуіне байланысты болады. Мысалы, 3-ММС есірткісін жеке алғанда, ол тек бір бөлігі болғанымен, толық жағдайдың орналасуына қанша уақыт кететінін бағалау қиын болуы мүмкін.

ЕСТІЛУ

Егер сіз тоқтаған кезде алғашқы бірнеше күнде жағдайыңыз күтілгеннен де нашар болса, бұл жылдам әсер ететін стимулятордың организмге тигізер әсерімен байланысты болуы мүмкін. Бұл препараттарды сағат сайын, тіпті жарты сағат сайын қолдануға үйренген адамның денесіне тигізер реакция. Бұл препараттың жұмысы жоқ емес екенін көрсететін белгі емес. Бұл бірінші бөлімде айтылған механизмнің салдарынан болатын әсер.

4-бөлім — Сіз ең көп кездесетін жайттар.

- Кескіндік, жылдам әсер ететін құрылым, біртіндеп жоғалудың орнына – бұл 3-ММС препаратының өзі де қаншалықты тез организмнен шығып кететініне сәйкес.
- Бірінші сағаттарда препаратты қайтадан қолдануға өте жоғары және тұрақты ынта, бұл ұзақ уақыт бойына созылатын, аз дәрежелі тілекке қарағанда күштірек болады, осы тілек әдетте баяу әсер ететін стимуляторлармен байланысты.
- Ауыр есірткі қолданудың жүрек-қан тамырларына байланысты салдары (жүрек соғуының жоғарылауы, жүректің тұншықтап немесе елемей тұруы) препараттан кейін бірнеше күнге дейін созылуы мүмкін. Бұл жайттардың уақытша емес екеніне көз жеткізу үшін, оларды қарастырту қажет, себебі олар өздігінен жойылып кетпейтін болуы мүмкін.
- Егер химическая зависимость немесе бірнеше препараттарды қолдану тәсілі болса, 3-ММС-ден тысқары шығу симптомдары басқа препараттардың әсерінен пайда болатын симптомдардан ажырату қиын болуы мүмкін.

Бөлім 5 — Гендік салыстырмалы деректер.

Ген / вариант	Қалыптасу тоқтатылуына қатысты.
DRD2 (Taq1A)	A1 аллель тасымалдаушылары, 3-ММС препаратының қысқа әсер ету мерзіміне байланысты, бастапқы рецептор

Ген / вариант	Қалыптасу тоқтатылуына қатысты.
	тығыздығы төмен болғандықтан, препараттың дозасын қайтадан қолданудың әсерін өте жоғары сезінуі мүмкін.
COMT (Val158Met)	Допаминнің жоғалуынан туындаған белгілерді реттейді және қалпына келгеннен кейін организмге қажет болатын табиғи марапат жүйесін қалыптастырады – толығырақ ақпаратты "Қайталама құтқару" нұсқаулығының 6-бөлімінде қараңыз.
MAOA (uVNTR)	Бастапқы моноаминдердің жойылу жылдамдығы, ашкөздік тоқтатылған кезде қаншалықты күрделі салдарлар пайда болатындығына әсер етуі мүмкін.

Бөлім 6 — Полифармакотерапия және химическая зависимость контексті.

3-ММС қолдану жиі басқа заттармен бірге жүзеге асырылады. Бұл тәсілдің қандай элементтері оның бөлігі екенін түсіну, қауіпсіз түрде қолдануды тоқтату үшін нені талап ететінін өзгертеді.

6.1 — Опиоидтар ("Спидболлинг")

⚕ МЕДИЦИНАЛЫҚ ДӘУРЕН

ЕҢ ЖҰҚТЫ ТАҒАМДАЛҒАН 3-ММС-БЕРІК ӨЛІМ ОРНЫҢ БАСҚА ЗАТТАР МЕН ҚАТЫСПЫ, КӨП НОМИНДЕ ОПИОИДТЕР – СТИМУЛЯТОРЛАР МЕН БИРГЕ ҚҰЛАНҒАН. СТИМУЛЯТОР МЕН ОПИОИДТІ БИРГЕ ҚҰЛАНУ ӘРБІР ЗАТТЫҢ ЕҢІРЕУ БЕЛГІЛЕРІН БІР-БІРІНЕН ЖАПУҒА АПАРАДЫ – СТИМУЛЯТОР ЭФФЕКТІ ОПИОИД ҮШІН ТҮЗЕТІН ӘРЕКЕТТІҢ ЕҢІРЕУІН ҚАЙТАҢҒАН КЕРЕМЕТ, БҰЛ ҮШІН АРЫҚ ЖАҒДАЙДА БОЛАДЫ. ЕГЕР БҰЛ СІЗДІҢ ӘДЕПТЕРІҢІЗДЕН БІРІ БӨЛІМ БӨЛІК БӨ

6.2 — GHB және метаамфетамин (химиялық тәжірибе немесе "химик-ерекшелік" үлгілері).

3-ММС кейіннен GHB және/немесе метаамфетаминмен бірге қолданылатындығы жиі кездеседі. Әрбір қосымша препараттың өзіндік тәртіпсіздік пен қауіпсіздік ерекшеліктері бар, бірақ олар бұл нұсқаулықта қарастырылмаған. Егер сізде мұндай тәсіл қолданылатын болса, осы сериядағы "Recovery Kernel" жобасының метаамфетамин және GHB-дан тоқтату бойынша нұсқаулықтарын осы нұсқаулықпен бірге оқыңыз. Әсіресе, GHB тәртіпсіздіктердің қауіпті жағдайларын (соның ішінде құрысуларды) тудыра алады және оған арналған жеке медициналық қауіпсіздік туралы ақпаратты сол нұсқаулықтың 0-бөлімінде табуға болады.

6.3 – Егу жолы ("инъекциялау")

Егер 3-ММС дәріні інілікпен қолданған болса, емдеу жоспарына қан тамырындағы вирустарға (ЖИТС, гепатит С) тестілеу және инъекция салынған орынның бағаланалуы міндетті түрде енгізілуі керек, бұл затты қолдану тәсіліне қарамастан. Көптеген ірі қалалардағы химиялық тәжірибеге арналған медициналық қызметтер және ине алмасу орындары анонимділікпен бұл қызметтерді ұсынады және бұл

затты қолдану әдетіне тікелей түйтілмейінде де, бірінші кезекте жүгінуге арзыйтын орындар.

6.4 — Бұрынғы жүрек-қан тамырлары немесе психикалық аурулары.

⚠ САҚТАҢЫЗ

Жүрек ауруларының, жоғары қан қысымының, психоздың немесе биполярлық бұрақтың болуы 3-ММС препаратының қауіп деңгейін күрт өзгертеді, себебі оның жүрек-қан тамыр және психикалық әсерлері бар. Егер сізде мұндай жағдайлар болса, сіздің емделуге тартылған дәрігерге бұл туралы міндетті түрде хабарлаңыз – бұл процесті тоқтатудың шұғылдықтығына және медициналық қадағалаудың қаншалықты мақсатқа сай екеніне әсер етеді.

7-бөлім — Паттерн классификациясын қолдану.

Деңгей	Нәміре.	Бұл нұсқаулық не ұсынады.
1 — Эксперимен ттік	Бір немесе екі рет қолдану, бір доза, тәуелділік тудырмайтын қолданыс.	Жазылу нұсқауларының биологилық қалпына келтіру бөлімдері көбінесе жеткілікті; жүрек-қан тамырларымен байланысты белгілер пайда болса, дәрігерге қараңыз.
2 — Көбінесе әлеуметтік жағдайлард а қолдану.	Периодтық қолдану, әдетте шектеулі дозаның қайталаныуы.	Жақсы, түсіндім. Көрсетілген ережелерді сақтаймын.
3 — Мерейлі эпизодтарды ң үнемі қайталанаты ны.	Бірнеше сағат бойына бірнеше рет дозалау, қайталанатын.	Дәрігердің қатысуы ұсынылады, әсіресе жүрек-қан тамыр жүйесінің тексерілуі, себебі жиі қайталатын эпизодтар организмге үлкен күш түртуі мүмкін.
4 — Жиі қолдану/хим иялық препараттар ды пайдалану/бі рнеше препаратты бірге қолдану.	Жиі қайталанатын ашкөздік эпизодтар, көбінесе GHB, метамфетамин, опиоидтер немесе инъекция арқылы қолданылуы мүмкін.	Медициналық қадағалау қатаң түрде ұсынылады; тек 3-ММС емес, барлық препараттарды қолдану туралы мәселені қарастырыңыз - 6-бөлімге қараңыз.

8-бөлім — Медициналық детоксикация протоколы.

3-MMC немесе синтетикалық катиноннан кейінгі синдромды емдеуге FDA бекіткен дәрі жоқ, сондай-ақ осы затқа арналған стандартты детоксикация протоколы да жоқ. Асқазан-жүрек жүйесіне жүктеме туындатуы мүмкін болғандықтан, ең алдымен жүрек-қан тамырларының жағдайын тексеру қажет, тіпті зат қолдану тәртібін зерделеуден бұрын да. Бұл әсіресе жүрек соғысының күшеюі, кеудеде ауыру немесе қаншама жоғары жүрек соғуы байқалған жағдайларда маңызды.

⚠ САҚТАҢЫЗ

Бұл нұсқаулық 3-MMC препаратының немесе оны қолдануды тоқтату үшін пайдаланылатын кез келген препараттың нақты дозаларын, қайталама дозалау мен азайту кестелерін немесе қолданылу тәсілін түсіндірмейді. Сіздің нақты қолданыс үлгіңізге, эпизодтық қолдану жиілігіне және бірге қолданылатын кез келген препараттарға сүйене отырып, дәрігер сізге осындай тоғырырақ ақпарат беруге қабілетті.

Бұл кездесуге не ала кеткен жөн:

- Қалыпты сессияның ұзақтығы, препараттың қайталама дозалану жиілігі және еңгізу жолы туралы нақты ақпарат.
- Кез келген бірге қолданылатын заттар, әсіресе опиоидтер, басқа стимуляторлар, GHB немесе алкоголь.
- Бингелер кезінде немесе одан кейін жүрек-қан тамылымен байланысты белгілер байқалды ма, тіпті өздігінен шешілгендер де болса.
- Егер дәрі-дәрмек ішудің бұрын болған тәжірибесі бар болса, БЖҚ (жүйекті қауіп факторлары) тестілерін жүргізуге болады.

Бөлім 9 — Қалпына келтіру протоколы (созылмалы кезеңнен кейін).

Бұл бөлім, кез келген жедел медициналық мәселе (0-бөлім) шешілгеннен кейін басталады.

Бірінші деңгей – Биологиялық негіздер.

- 5-MTHF (әсерлі фолат) – нейромедиаторлардың метилдеуге байланысты синтезін кең көлемде қолдауға арналған.
- Магний глицинаты – ұйқыны жақсартуға және ағзадағы стресс салдарынан туындаған жүрек-қан тамырларының бұзылуларын түзетуге көмектеседі.
- Омега-3 (ЭПК/ДГК) – жалпы нейроинфламацияға және жүрек-қан тамыр жүйесіне қолдау, сонымен қатар жақсы зерттелген қауіпсіздік профиліне ие.
- Бірінші күндері жеткілікті су ішу және электролиттердің деңгейін тұрақтандыру маңызды – жиі құрығысқан кезде организмде су тапшылығы пайда болады, бұл шаршау мен жүрек-қантамыр жүйесіне күшінуді арттырады.

Екінші деңгей – Медициналық қолдау.

Егер шамалу кезінде белгілі бір симптомдар байқалса, жүрек-қан тамырларының жағдайын тексеру қажет. Мұндай жағдайда, дәрігер сіздің ерекше жағдайыңызға және қолданған басқа препараттарға сәйкес, бупропион, NAC немесе басқа да препараттарды (кейде рецептке берілмейтін) тағайындау туралы шешім қабылдайды. Бұл туралы 8-бөлімде толығырақ айтылады.

3-дәреже – Нерв жүйесінің реттелуі және экологиялық жақсарту.

- Немесе қол жеткізуді тоқтату немесе шектеу – бұл өте маңызды тәсіл, себебі қолданылатын препараттың мөлшеріне тікелей әсер ететін фактор оның қолжетімділігі.
- Күндік демалыс жаттығулары және жүйелі аэробикалық күніктің, допаминнің қалпына келуін және жалпы жүрек-қан тамыр жүйесінің жақсаруын қолдауға көмектеседі, сондай-ақ ашкөз тамақтанудың салдарынан туындаған стресстен кейін.
- Бинго эпизодтары орын алған орындарға нақты жоспар жасау – химиялық тәжірибеге арналған қосымшалар, белгілі бір мекемелер, белгілі адамдар. Бұл тек ниет ету емес, нақты өзгерістер болуы керек.

Бөлім 10 — Тәуелсіз тану, қайта қаралу.

⚠ МЕДИЦИНАЛЫҚ ДӘУРЕН

ДАУИЛІК ЖӘНЕ ШЫҒАРЫЛЫМ БӨЛІМІНЕ ДЕРЕУ БАРЫҢЫЗ: кеуде қатты ауру, жүрек соғуының жоғарылауы немесе бұзылуы, дененің қауіпті деңгейде жоғары температурасы, құрысу, күрделі көтерілу арнайтын тіту және параноя, немесе саналы емес жағдай – тәжірибе кезінде немесе одан кейін бірнеше сағат ішінде. ЕГЕР ОПИОИДТАР ҚОЛДАНИЛҒАН: тыныс алудың баяулауы немесе тоқтауы, ерін мен саусақтардың күлгін болуы, жауап бермейтін жағдай – қол жетімді болса, Naloxone препаратын қолданыңыз және 112 нөмеріне қоңырау шағыңыз.
Егер сізде көңіл күйдің нашарлауы, шаршылық және ұйқы бұзылуы болса, бірақ жоғарыда көрсетілген белгілердің ешқайсысы жоқ болса, бұл 2-бөлімде көрсетілген уақыт шеңберінде күтілетін жайттар. Бұл жағдайда дәрігерге бір күн ішінде хабарласу қажет, бірақ бұл өз алдына шұғыл медициналық көмек қажет емес жайт.

Бөлім 11 — Толық протоколға сілтемелер картасы.

Егер бұл сізге тиесілі болса.	Көріңіз.
Жалпы 3-ММС қалпына келтірілу биологиясы және генетикасы.	Recovery Kernel – 3-ММС препараттарынан құтылу жолы (қолданылмалы нұсқаулық).
Метамфетаминмен бірге қолдану.	Recovery Kernel – Тоқтату протоколы: Метамфетамин.
GHB/GBL/1,4-BD препараттарын бірге қолдану.	Recovery Kernel – Тоқтату протоколы: GHB.

Егер бұл сізге тиесілі болса.	Көріңіз.
Опиоидтардың бірге қолданылуы.	Recovery Kernel – Опиоидтарды қолдануды тоқтату протоколы.
Жайырақ синтетикалық катониндерге қатысты кең көлемді ақпарат.	Recovery Kernel – Жаңа психоактивті заттарға арналған нұсқаулық.
Ұйқыны қалпына келтіру.	Негізгі жинақ – Протокол 09, ұйқы архитектурасы.
Қоршаған ортаны өзгерту / қол жеткізуді азайту.	Басты жинақ – Протокол 05.

Бөлім 12 — Қорытынды

🔒 ҚОРҒАЛЫҢ

3-ММС препараттарынан арылу қиын болу себебі – ол ұзақ және ауыр сырғилы синдром емес, керісінше, дәрінің өзі адамға бірнеше рет "тағы бір доза" алуды ең оңай шешім етіп жасау. Бұл құбылысты тұлғалық кемшілік емес, механизм ретінде түсіну – шайқастың басы. Қалғандары – 6-шы және 9-шы бөлімдерде сипатталған нәрселер: дәрігердің алдында толық ақпарат алу, қол жеткізе алатын нәрселерді өзгерту және 3-ММС тек жалған уәде берген нақты және қайталанатын сыйлықтармен өмір сүру.

ҚЫЗМЕТТІҢ АЯҚТАЛУЫ – 3-ММС препараттарын қолдануды тоқтату жөніндегі нұсқаулық.

Зиянды әсерлерді азайту ресурсы – бұл медициналық кеңес емес, шұғыл көмек орнына арналмаған.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357